ENNEAGRAM

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ AYSU GÜL ŞANLİ

ENNEAGRAM' IN TARİHÇESİ

- İlk kökenleri M.Ö. 2500' lü yıllara dayanan, yazılı kaynaklarda bulunmayan ve yüz yıllar boyu **sözlü gelenek** ile taşınan otantik Enneagram' ın **tasavvufî** temellere dayandığı, **Orta Asya ve Anadolu sufizmi** ile şekillendiği düşünülmektedir.

- Günümüzde bilinen hali ile Enneagram öğretisi ise, **tasavvufi temellere** dayanmakla birlikte,
- Özellikle batılı bilim adamlarının son yüzyılda bilimsel bir zemine oturtarak geliştirdikleri, özellikle de psikoloji ve psikiyatri alanları ile etkileşime girmiş bir **kişilik tespit ve kişisel gelişim modeline** dönüşmüştür.

- Sistemin kökleri bütün medeniyetlerde vardır
- Gerek İslam gerek eski Yunan felsefesinde (Aristo), gerekse doğu medeniyetlerinde var olan 3 merkez modelin temelini oluşturmaktadır;
  - Eylem merkezi
  - İstek/duygu merkezi
  - Düşünme merkezi

- Oscar Ichazo'nun eğittiği öğrencileri John Lilly ve Joesph Hart tarafından yazılan **"Kişilik Ötesi Psikolojiler**" kitabında, **ilk defa dokuz kişilik tipi** ve onların özelliklerinden bahsedilmiştir.
- Ichazo' nun en büyük başarısı ise bu tipleri **dokuz köşeli yıldız üzerinde** doğru bir şekilde yerleştirmesi olmuştur.

- Enneagram'ın tarihsel kökenleri hakkında farklı görüşler olsa da, onu Batı'ya taşıyan kişinin 1877-1949 yılları arasında yaşamış Kars doğumlu **George Ivanovich Gurdjieff** olduğu konusunda fikir birliği vardır.
- Gurdjieff'ten önce batıda Enneagram diye bir şey bilinmemekte idi.
- Anne tarafı Yunan, baba tarafı Ermeni olan ve hayatına dair birçok bilginin bilinmediği Gurdjieff' in Ortodoks bir Osmanlı İmparatorluğu vatandaşı olduğu söylenmektedir.

- Orta Asya'da geçirdiği 20-25 yıl boyunca tasavvufun büyükleri ile tanıştığını belirtmiş olan Gurdjieff, kitaplarında **otantik Enneagram** öğretisine dair bilgileri, Babil'de var olduğu iddia edilen gizli bir tarikat olan Saourmoni Tarikatı'ndan öğrendiğini anlatır.
- Daha sonra talebeleri ile birlikte İstanbul'a gelen Gurdjieff burada "Ruhun Harmonik Gelişimi" isimli bir enstitü kurmuştur.
- Osmanlı İmparatorluğu'nun bu son döneminde karışık siyasal gelişmeler nedeni ile İstanbul'da kalamayacağını anlayarak Fransa'ya yerleşmiş ve çalışmalarına burada devam etmiştir.
- Gurdjieff ile 1921 yılında İstanbul' da tanışan ve kendisinin çalışmalarına katılmış olan İngiliz bilim adamı, matematikçi ve yazar John G. **Bennet'e göre ise Enneagram'ın kökenleri 4500 yıl öncesine, Gılgamış destanının derlendiği zamanlara kadar uzanır**

Modelin izlerini geçmişte bulmak mümkündür;

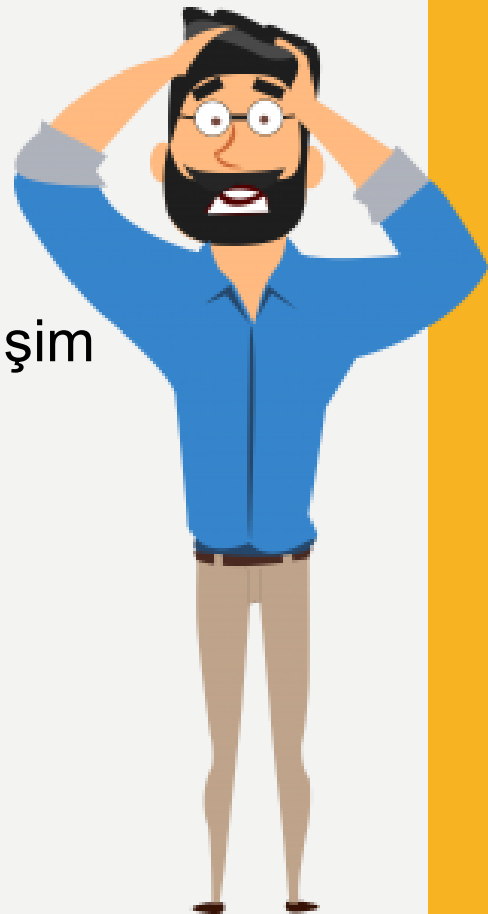
- Örnek: «Türk destanlarında ağaç, özellikle çınar ya da kayın gündelik hayattan alınarak kutsallık kazandırılmış ve böylece ağaca olağanüstü bir özellik verilmiştir. İnsanın yaratılışı ile ilgili bir Türk efsanesinde Tanrı, yeryüzündeki dokuz insan cinsini, bu insanlardan önce yarattığı dokuz dallı ağacın gölgesinde barındırmıştır.»

ENNEAGRAM NE İŞE YARIYOR?

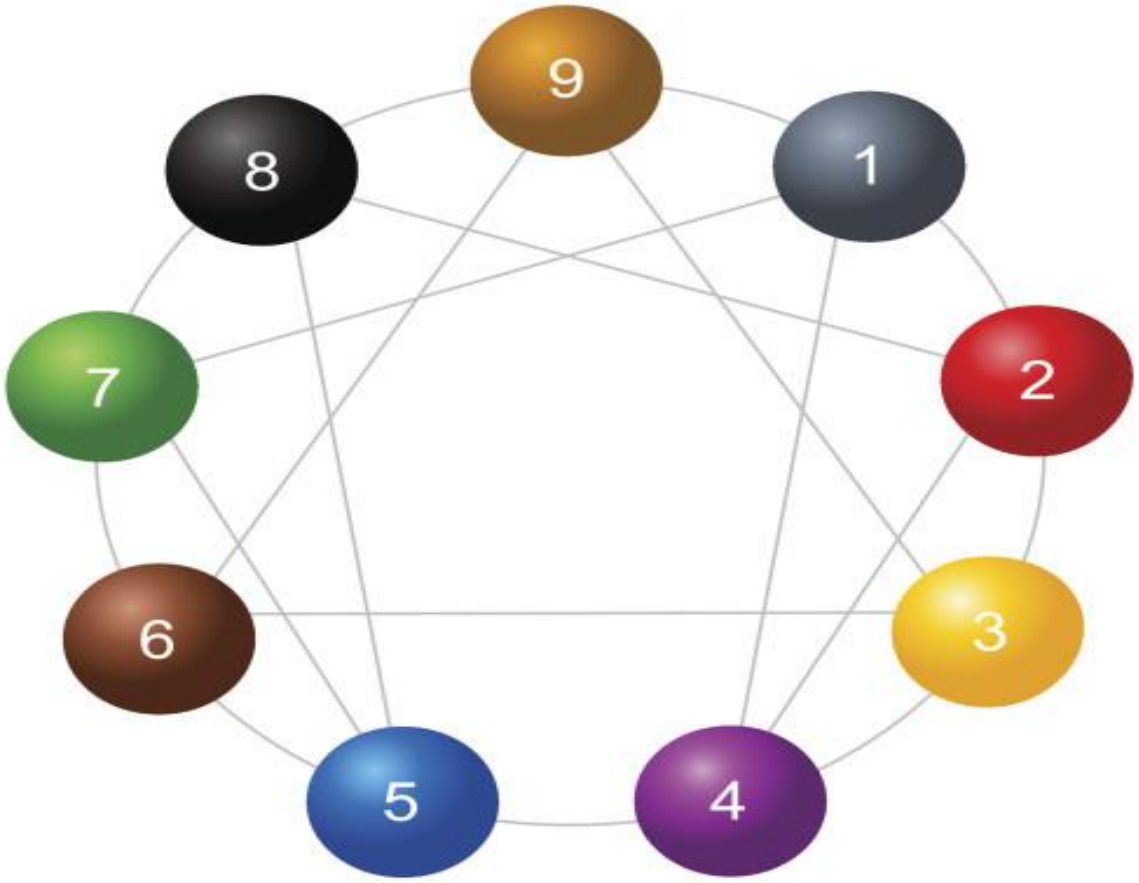
- Enneagram felsefesine göre, her insan **9 kişilik tipinden biriyle doğmakta** ve yıllar içinde, olgunlaşıp, bazı yönleri değişse, bazı duyguları törpülense veya yeni özellikler kazansa da, **temelde pek çok özelliğini hayatının sonuna kadar taşımaktadır**.

- Enneagram'ın ortaya koyduğu her bir kişilik tipi,
  - o tipe ait baskın özellikler,
  - iyi yönler, kötü yönler,
  - öğrenilmiş huylar,
  - temel tutkular, temel korkular,
  - savunma mekanizmaları,
  - otomatik davranışlar ve
  - en büyük idealler gibi pek çok bilinen veya bilinmeyen özelliği ortaya koymaktadır.

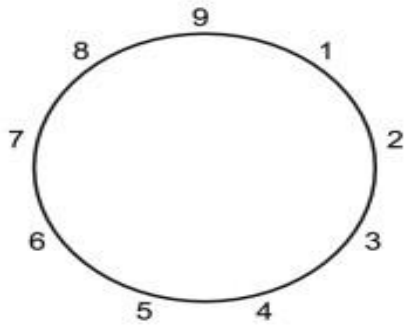
•Neden ufacık şeylerden bile alınıyor, aşırı duygusal tepkiler veriyorum?
•Nasıl biri ile evlenirsem mutlu ve huzurlu olurum?
•Sürekli her şeyi erteliyorum, yapmam gerekenlere neden konsantre olamıyorum?
•Neden benzer durumlarda bir arkadaşım öfkelenirken, ben depresif bir hale bürünüyorum?
•Maddi durumum iyi olmasına karşın mutlu değilim. Daha ne istiyorum?
•Etrafımdaki bazı kişiler rahat ve huzurlu iken, ben neden sıklıkla endişeliyim?
•Neden ilişkilerimi yürütemiyorum? Aradığım aşkı neden bulamıyorum?
•Neden komşum kendi çocukları ile iyi anlaşırken, ben çocuklarım ile iletişim kurmakta zorlanıyorum?
•Neden çocuklarımdan bir tanesi mükemmeliyetçi iken diğeri vurdumduymaz?
•Neden sürekli endişe ve kaygı içindeyim? Neden hep en kötü olasılığı düşünüyorum?
•Neden maymun iştahlıyım?



The Enneagram

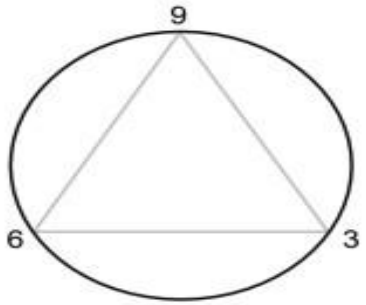


1 Reformer
2 Helper
3 Achiever
4 Individualist
5 Investigator
6 Loyalist
7 Enthusiast
8 Challenger
9 Peacemaker

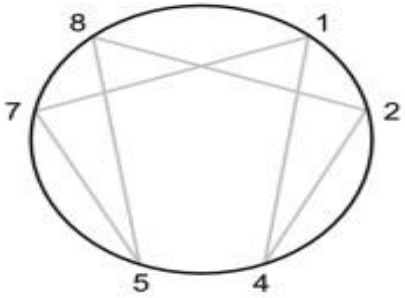


Unity

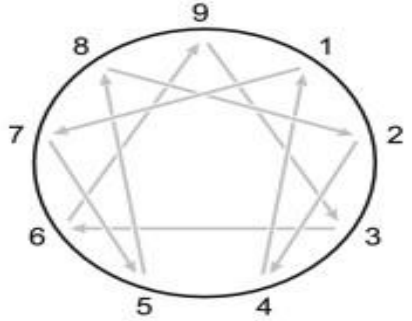
Centers of intelligence



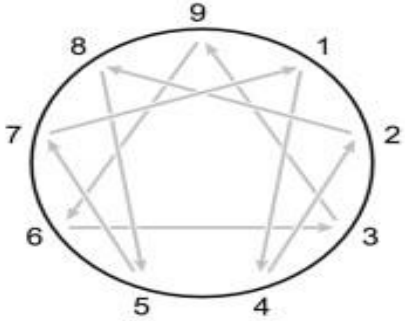
Law of three



Law of seven

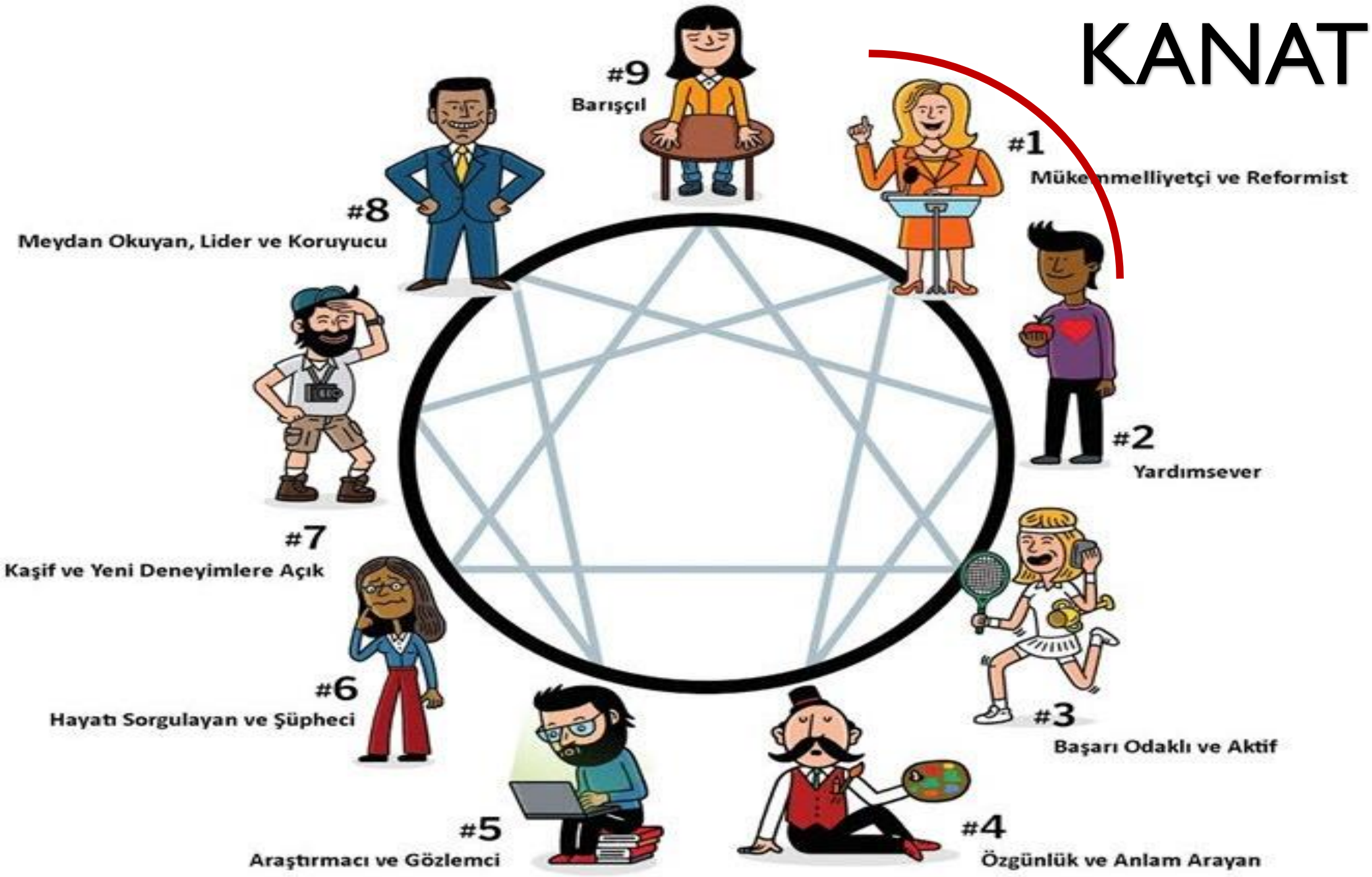


Integration

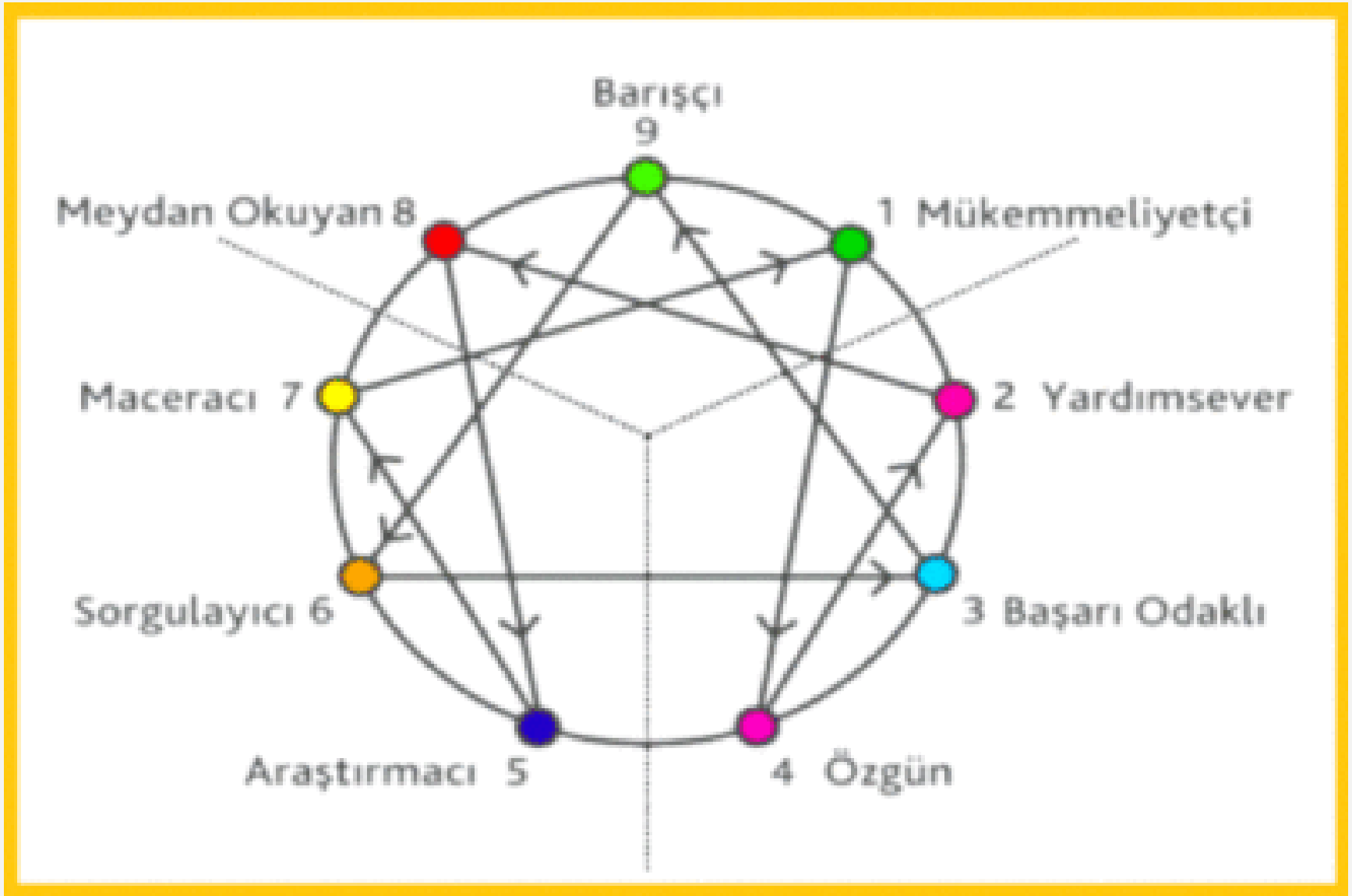


Disintegration

KANAT


#9
Barışçıl
#1
Mükemmelliyetçi ve Reformist
#8
Meydan Okuyan, Lider ve Koruyucu
#2
Yardımsever
#7
Kaşif ve Yeni Deneyimlere Açık
#6
Hayatı Sorgulayan ve Şüpheci
#3
Başarı Odaklı ve Aktif
#5
Araştırmacı ve Gözlemci
#4
Özgünlük ve Anlam Arayan

STRES ALTINDA VE SAKİN;



ENNEAGRAM TİPLERİNİN NEHİRDEN GEÇİŞ TARZLARI

- **TİP1 - Mükemelliyetçi**
- Nehri geçmek için gözlemler, yerin haritasını çıkartır, en mantıklı, mükemmel, tek ve doğru yolu bulmaya çalışır, plan yapar, dikkatle oradan geçer
- **Tip 2 - Yardımsever**
- Etrafına bakar, yardıma ihtiyacı olan kişilerin olup olmadığına bakar, onlara yardım etmeye çalışır nehri hep birlikte geçer

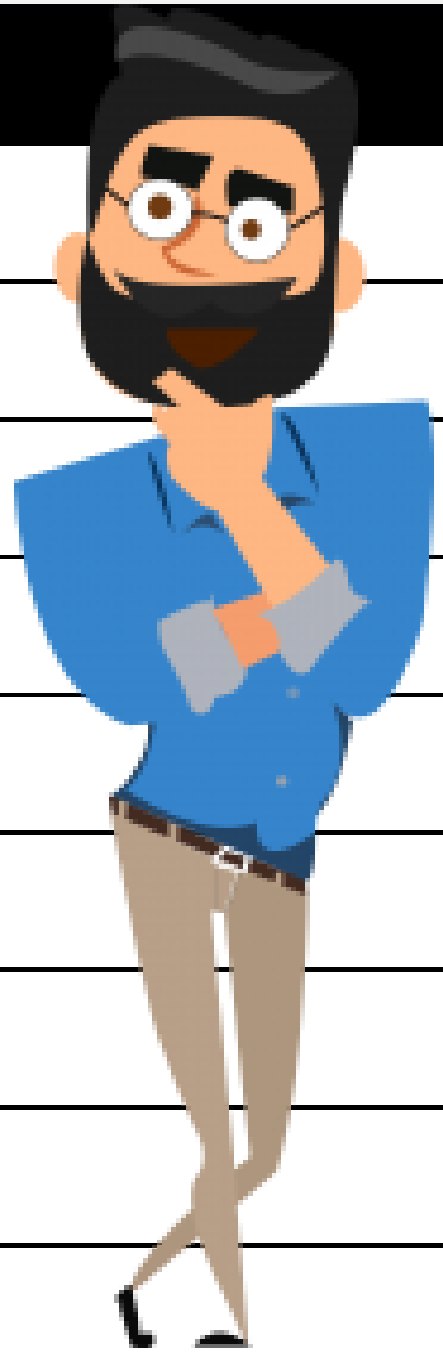
- **Tip 3- Başarı odaklı-Aktif**
- Kendine güven içinde hedefini belirler, çevresinin dikkat merkezi olacak şekilde ilerler ve nehri en göz alıcı şekilde geçer
- **Tip 4- Özgünlük ve Anlam arayan**
- Nehrin anlamını sorgular, geçmek için değişik stiller üretir, mümkünse su balesi bile yapar
- **Tip 5- Araştırmacı ve gözlemci**
- Nehre girmeden önce herkesin davranışını gözlemler, hesaplar yapar, zihninde notlar alır. En doğru yolu bulduğundan emin olunca dikkatle geçer

- **Tip 6 – Hayatı sorgulayan ve şüpheci**
- Nehrin akıntısına güvenmediği için kayığın gelmesini bekler veya birlikte geçebileceği bilgili, becerikli, güvenilir birini arar.
- **Tip 7 – Keşif ve yeni deneyimlere açık**
- Bir macera ve heyecan kaynağı bulduğu için sevinir, dalış yapar. Nehri keşfetmeye çalışır, keyif alarak geçecek yeni yollar bulmaya yönelir
- **Tip 8 – Meydan okuyan, lider, koruyucu**
- Suya cesaretle atlar, akışın zıttına ilerleyip yüzer, yüzemeyenleri sırtına alır, zorlanan insanlara cesaret ve güç verir
- **Tip 9 – Barışçıl**
- Önce geçmenin çok gerekli olup olmadığını düşünür, sonra akıntıya kendini bırakıp ırmakla bütünleşerek geçer

1. MÜKEMMELİYETÇİ (REFORMCU):

- **Rasyonel ve idealisttir.**
- Bu kişilerin, düzenli, akılcı, mükemmeliyetçi, dürüst, detaycı ve kontrollü olmalarıyla dikkat çektikleri söylenebilir.
- Amaçları ve prensipleri belli olan bu kişilerin, başkalarına doğru şeyleri yapmaları ve kendilerini geliştirmeleri ısrarcı oldukları görülür.
- **Doğru olanı yapmak, kendilerini ve çevrelerindeki kişileri geliştirerek, dünyayı mükemmel bir yer haline getirmek için çok çalışırlar.**
- Karar vermek konusunda tedbirli davrandıkları belirtilebilir.
- Mükemmeliyetçidirler. Başkalarının da bu şekilde olmasını beklerler ama bu beklentileri karşılanmayınca büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Kendilerini ve başkalarını çok fazla eleştirdikleri ifade edilebilir

Sağlıklı Birler	Sağlıksız Birler
Etik	Yargılayıcı
Güvenlir	Katı tutumlu
Üretken ve verimli	Dogmatik
Aklı başında	Takıntılı
İdealist	Eleştirici
Adil	Aşırı ciddi
Dürüst	Kontrolcü
Düzenli	Endişeli
Öz disiplin sahibi	Kıskanç



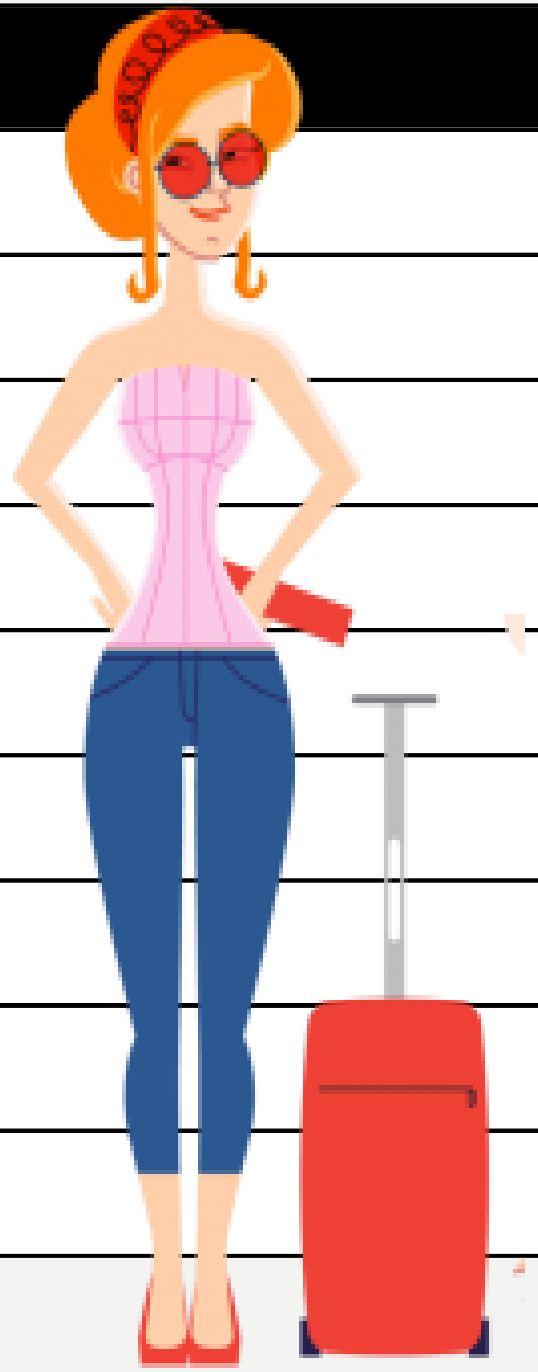
Bu kişilerle iyi bir iletişim kurulabilmesi için

- fikirlerine değer verildiğinin hissettirilmesi,
- adil ve saygılı olunması,
- hata yapıldığında zaman geçirmeden özür dilenmesi,
- gergin olduklarında endişelerini anlama konusunda hassas olunması yerinde olacaktır.

2. YARDIMSEVER (YARDIMCI):

- **Şefkatli ve cömerttir. Yakın ve sıcak** ilişkiler kurma konusunda başarılıdırlar.
- Empatik, insanları seven, sıcak, ılımlı, hassas, takdirkâr ve diğer insanların ihtiyaçlarına duyarlı kişileri temsil ettikleri söylenebilir.
- İlgileri, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olduğundan, kendi ihtiyaçlarının farkında olmazlar ve bunları dile getirmezler.
- **Diğer insanların yeteneklerine değer veren bu kişiler, takım çalışmalarında insanların birbirleriyle iletişim kurmasında etkili rol oynarlar**.
- "Hayır" diyemeyen bu tipler, insan haklarına önem vermeyen iş ortamlarından ve kurallardan pek hoşlanmazlar.
- Diğer insanlarla ilgilenmeyi abartıp vakit kaybedebilirler. Yaptıklarının takdir edilmemesi ya da onların ihtiyaçlarının sorulmaması hayal kırıklığı yaratır.

Sağlıklı İkiler	Sağlıksız İkiler
Sevgi dolu	Kontrolcü
İlgili ve şefkatli	Manüpülatif
Uyum sağlayabilen	Histerik
Kavrayışı iyi	Aşırı duygusal
Cömert	Gösterişli
Hevesli	Fazlasıyla uysal
Empatik	Müdahaleci
Yardımsever	Rahatsız edici
Pozitif	Talepkar



Bu kişilerle iyi bir iletişim kurulabilmesi için

- kendilerine değer verildiğinin fark ettirilmesi,
- çabalarının takdir edildiğinin ifade edilmesi,
- eleştiri yapılacaksa ince ve nazik olunması ve iletişim konusundaki yeteneklerinin takdir edilmesi faydalı olacaktır.

3. BAŞARI ODAKLI (BAŞARAN):

- **Etkin ve hırslıdır.** Hedeflerine ulaşmak ve başarmak için çok çalışırlar.
- Başkalarının saygı ve takdirini kazanmak için, yaptıkları **her işte, en iyi olarak görülmek isterler.**
- Genelde esnek, kendini geliştirebilen, enerjik, odaklanabilen, faydacı, çekici ve etkileyici kişiler olduğu ifade edilebilir.
- Bu kişiler başkalarına ilham veren ve model alınabilecek insanlar olup, **işkolik olma ihtimalleri** vardır.
- İşlerinde sorunsuz bir şekilde ilerleyebilmek için, duygularını bir kenara bırakırlar. **Kariyerleri, ailelerinin ve ilişkilerinin önüne geçebilir.**

Sağlıklı Üçler	Sağlıksız Üçler
Optimist	Aldatıcı
Kendine güvenli	Narsist
Çalışkan	Gösterişçi
Gayretli	Kibirli
Verimli	Yapmacık
Enerjik	Yüzeysel
Doğal	Kinci
Pratik	Fazlasıyla rekabetçi
İçten motivasyonlu	Duyarsız

Bu kişilerle iyi bir iletişim kurulabilmesi için,

- işlerini yaparken rahatsız etmemek,
- yaptıklarıyla ilgili geri bildirim verirken gereksiz yargılama ve eleştiri yapmamak,
- ilgi göstermek ve onurlandırmak yerine olacaktır.

4. BİREYSEL (TRAJİ-ROMANTİK):

- **Hayalperest ve duyarlıdır.**
- Bu kişilik tipine sahip olan bireyler kendi düşünce ve duygularını inceleyen, sanatsal, ifade gücü yüksek, dramatik, içine kapalı ve duygusal dalgalanmaları fazla tiplerdir.
- Kendilerini bu dünyanın dışından hisseder ve kendi kurdukları hayal dünyalarında yaşamayı severler.
- Farklı ve özel olmaktan hoşlanırlar.
- Ruh durumları, ani değişiklikler gösterebilir; mutlu ve neşeli iken, bir an sonra durgunlaşıp, dalgınlaşabilirler.
- Sürekli bir kurtarıcı beklerler.
- Stres altında aşırı kıskanç olabilirler.

Sağlıklı Dörtler	Sağlıksız Dörtler
Sıcak	Hüzünlü
Şefkatli	Kendini çok düşünen
Merhametli	Duygusal olarak kapalı
Duygularını ifade edebilen	İnatçı
Sezgisel	Ahlakçı
Yaratıcı	İçine kapanık
Destekleyici	Değişken
Zarif	Kendini çeken
Estetik duyarlılık	Umutsuzluk

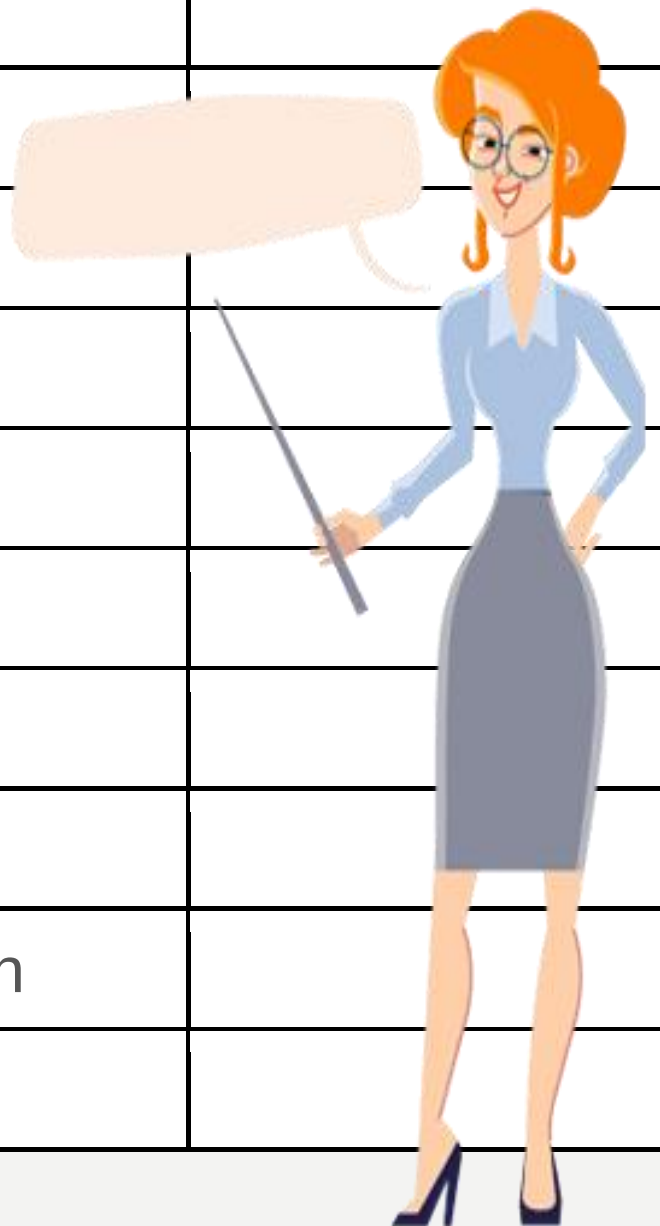
Bu kişilerle iyi bir iletişim kurulabilmesi için,

- kendilerine değer ve önem verildiğinin gösterilmesi,
- anlaşıldıklarının teyit edilmesi,
- yaratıcılıklarının değerlendirilmesi ve
- estetik bakış açılarının takdir edilmesi gerekmektedir.

5. ARAŞTIRMACI (GÖZLEMCİ):

- **Ketum ve entelektüeldir.**
- Bu tip kişiliğe sahip bireyler anlayışlı, yenilikçi, sır saklayan, yalıtılmış, kendi başlarına olmaktan hoşlanan, içe dönük, meraklı ve ilginç tiplerdir.
- Bilgi toplamaya, öğrenmeye ve çevrelerinde olup biteni gözlemlemeye odaklanmışlardır.
- Kriz zamanlarında soğukkanlıdırlar.
- Kendi özel alanları olmasından hoşlanırlar.
- Mantıklı, düşüncelere önem veren, sebep-sonuç ilişkileri kurma ve problem çözmede son derece başarılı kişilerdir.
- Projelerde bitiş zamanlarına ve kişilerle olan ilişkilere değil detaylara ve derinliğe önem verirler. Yalnız kalmaktan hoşlanırlar.
- İnsanlarla aralarında belirli bir duygusal mesafe olsun isterler. Stres altında kendilerini geri çeker ve insanlardan uzaklaşırlar.

Sağlıklı Beşler	Sağlıksız Beşler
Analitik	Entellektüel açıdan kibirli
Sebatkar	İnatçı
Duyarlı	Mesafeli
Sözünde duran	Diğerlerini eleştiren
Bilge	Çekilmiş
Objektif (nesnel)	Olumsuz
Kavrayışı güçlü	Provakatör
Algıları açık	Cimri
Kendi kendine yeten	İddiasız



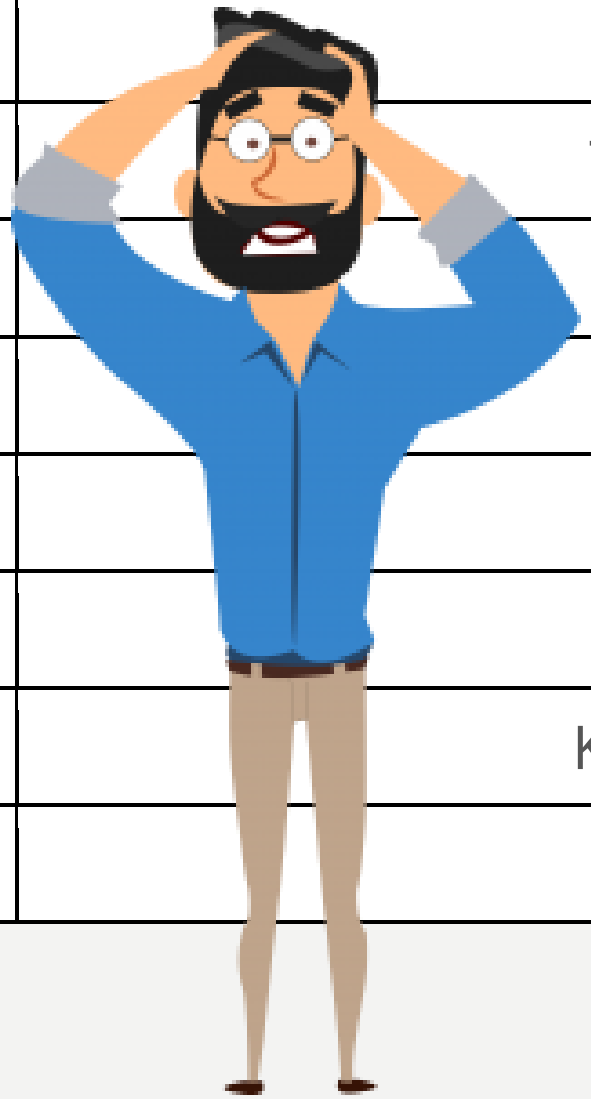
Bu kişilerle iyi iletişim kurulabilmesi için,

- onları fazla meşgul etmemek,
- aşırı samimiyet kurmaya çalışmaktan kaçınmak,
- duygu ve düşüncelerini tartmaları konusunda zaman vermek,
- aşırı talepkar olmamak ve özel alanlarına saygı göstermek yararlı olacaktır.

6. SORGULAYICI (SADIK SORGULAYICI):

- **Endişeli ve sadıktırlar.**
- Kendilerinin ve çevresindeki insanların güvenliğini sağlamak onlar için öncelikli dir ve güvenliği sağlamak için her şeye önce şüpheyle yaklaşırlar.
- **Sürekli tetiktedirler.**
- Bu tip kişiliğe sahip olanlar, meşgul, bağlı, sempatik, en kötüyü bekleyen, kaygılı, çalışkan ve güvenilirdirler. İşlerin halledilmesine katkısı olan anlaşmalar ve işbirlikleri yaparlar.
- Risk almayı sevmezler, fikir birliğinin ve her şeyin açık seçik belirli olduğu ortamlarda çalışmak isterler.
- Sürekli gelecekte olabilecek olayları öngörmeye çalışırlar.
- Güvenlerini kazanmak çok zordur, ama güvendikten sonra o kişiye kendilerini adarlar.

Sağlıklı Altılar	Sağlıksız Altılar
Sadık	Aşırı önlemler alan
Cana yakın	Kontrolcü
Sempatik	Tahmin edilemez
Sıcak	Yargılayıcı
Merhametli	Paranoyak
Pratik	Savunmacı
Esprili	Sabit fikirli
Yardımsever	Kendini baltalayan
Sorumlu	Hırçın ve huysuz



Bu kişilerle iyi iletişim kurulabilmesi için,

- endişeli oldukları zamanlarda onları yargılama hatasına düşülmemeli,
- mümkün olduğunca güven verilmeli,
- iletişimde doğrudan ve net ifadeler kullanılmalı,
- onları dikkatlice dinlemeli ve şüpheli oldukları konular ile ilgili sağlam ve güvenilir bilgi sunulmalıdır.

7. MACERACI (HEVESLİ):

- **Yenilikçi ve eğlencelidir.** Bu tip kişiliğe sahip olan tipler genelde içlerinden geldiği gibi hareket eden, çeşitli yetenekleri olan, atılgan, dağınık, çekici, karizmatik ve iyimser insanlardır.
- **Bardağın hep dolu tarafını görür**, çevrelerine enerji saçar ve hayattan zevk almaya çalışırlar.
- İlgiden çok hoşlanan ama sıkıcılıktan nefret edebilen tiplerdir.
- Değişim, çeşitlilik ve yenilik onların ilgisini çeken konulardır.
- Konuşkan ve espritüeldirler. Trendleri takip ederler
- Zevk aldıkları zaman son derece çalışkan ve üretken insanlardır. Zihinleri sürekli yeni ve yaratıcı fikirlerle doludur.
- Eğlenceye odaklı olduklarından, olumsuz duygulardan ve düşüncelerden hoşlanmazlar. Bu tür düşünceleri arkalarında bırakmak ve uzaklaşmak onların temel savuma refleksidir.

Sağlıklı Yediler	Sağlıksız Yediler
Eğlenceyi seven	Narsist
Ani harekete geçen	Fazlaca atılgan
Hayal gücü yüksek	Odaklanma sorunları yaşayan
Üretken	Asi
Coşkulu	Disiplinsiz
Hızlı	Baskı yapan
Özgüvenli	Manik
Etkileyici	İntihar eğilimli
Meraklı	Huzursuz

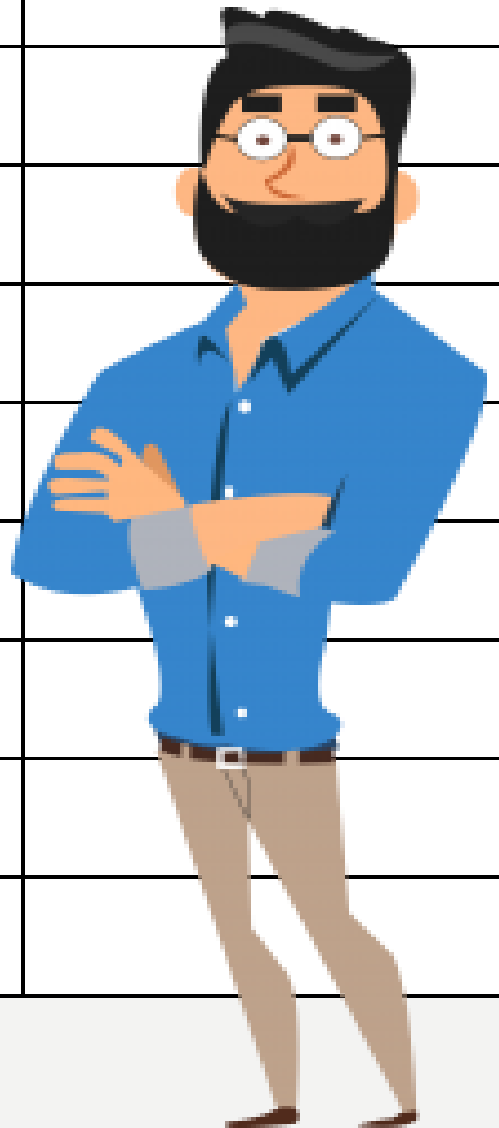
Bu kişilerle iyi iletişim kurulabilmesi için,

- tarzlarını değiştirmeye çalışmaktan kaçınmak, yani onları olduğu gibi kabul etmek,
- kısmen de olsa onlara uyum sağlamaya çalışmak,
- enerjilerini takdir etmek ve ne yapacakları konusunda gereksiz müdahalelerde bulunmamak yerinde olabilecektir.

8. MEYDAN OKUYAN (LİDER VE GÜÇLÜ):

- **Kararlı ve girişkendir**. Bu tipler genelde kendilerine güvenen, güçlü, komuta eden, kontrolü seven ve çatışmacı kişilerdir.
- Ne istediklerini bilirler ve bunu başarmak için ellerinden gelen her şeyi yapar ve her yola başvururlar.
- **Öfkelidirler ve genel olarak çabuk parlayıp, çabuk sönerler**. **Başkalarının cesaret edemeyeceği kararlar verirler ve zor işleri, başarılması gereken işler olarak görürler.**
- Kendilerince adaleti sağlamak için mücadele ederler.
- Bağımsızlığı severler ve başkalarının onları kullanmasından ve incitilmekten korkarlar.
- **Kendileri gibi açık sözlü ve ne istediğini bilen insanlardan hoşlanırlar.** Stres altındayken bazen zorbalık yapabilir, yakın çevrelerindeki bazı insanları kendilerine düşman edebilirler.

Sağlıklı Sekizler	Sağlıksız Sekizler
Dosdoğru	Kontrolcü
Güvenilir	İsyankar
Cesaretli	Duyarsız
Sadık	Hükmedici
Enerjik	Bencil
Koruyucu	Kuşkucu
Özgüvenli	Saldırgan
Adaletli	Korkutucu
Kendi kendine yeten	Kinci



Bu kişilerle iyi iletişim kurulabilmesi için

- haklarında dedikodu yapılmaması,
- yağcılık yapmadan yardımlarını içtenlikle takdir etmek,
- öfkelendikleri zaman etraflarına yönelik tutum ve davranışları kişiselleştirmemek,
- açık sözlü ve net olmak,
- adaleti sağlama ve zayıfları koruma çabalarına destek vermek yerinde olacaktır.

9. BARIŞÇI (UYUMLU):

- **Huzurlu ve sakindir.**
- İnsanlarla iyi ilişki kuran, güven tazeleyen, kabul edilebilir, rahat ve uyumlu kişiler olduğu ifade edilebilir.
- Farklılıklara hoşgörü ile yaklaşırlar. İnsanları, olayları, fikirleri yargılamadan, olduğu gibi kabul ederler.
- **Yanlarındaki kişileri ezip öne geçme davranışlarından çok onları destekleme gibi olumlu eğilimleri vardır.**
- Huzuru bozduğunu düşündükleri için çatışmadan kaçınırlar, problemleri görmezden gelirler ya da önemsiz olduğunu düşünürler.

Sağlıklı Dokuzlar	Sağlıksız Dokuzlar
Cana yakın	Gerçeklerden kopuk
Memnun eden	Unutkan
Cömert	İnatçı
Sabırlı	Takıntılı
Kabullenici	Umursamaz
İnce	Pasif-agresif
Açık fikirli	Yargılayıcı
Empatik	İddiasız
Huzurlu	Kendini ifade edemeyen

Bu kişilerle iyi iletişim kurulabilmesi için,

- onlara karşı çok fazla beklenti içinde veya baskıcı olmamak,
- işlerini rahatça yapabilmeleri için zaman vermek,
- çatışmaya girmemek,
- kararsız veya inatçı olduklarında sabır göstermek ve sakin olmak gerekmektedir.

TEMEL KAYNAK

- http://enneagramist.com/